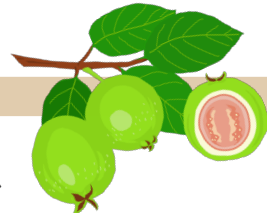


ふわかるにこ農園&旬

ふわかるにこたより

ふわかるにこ農園では、グアバが収穫時を迎えようとしています。

皮ごと食べられるグアバの実には栄養満点。特にビタミンCは、レモンの2倍以上も含まれているんです。夏の紫外線をたっぷり浴びたお肌にもうれしい果実です。葉には特有のポリフェノールが含まれており、糖の吸収を穏やかにするとしてグアバ茶も注目されています。まだまだ残暑が続く今の時期にぴったり。旬のグアバをぜひご賞味ください。



セルフケア

気持ちよく動ける秋に

【足元から整えて身体スッキリ】

足先をほぐして温めると、
立つ・歩くことがラクに!

残暑が続く一方で、冷房による足先の冷えも。

さらにシャワーで済ませがちで、足先のケアはおろそかになりがち。

秋に向けて、今!おすすめしたいのが足先のケア☆

足裏から背中までの
つながりを意識して、
姿勢も気持ちも前向きに!



付け根から
動かすのが
ポイント!



- ① 両手でくるぶしをはさみ くるくるさする
② かかとを包んで温めて そのまま足首を回す
③ 足の甲・裏を指の間で 広げるようにほぐす
④ 足の指を付け根から 上下に動かす

10

- 営業日 -

通常営業 9:00～最終受付17:00



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 通常 営業	2 通常 営業	3 休
4 通常 営業	5 通常 営業	6 通常 営業	7 休	8 ①	9 通常 営業	10 休
11 通常 営業	12 通常 営業	13 通常 営業	14 休	15 通常 営業	16 通常 営業	17 休
18 通常 営業	19 通常 営業	20 通常 営業	21 休	22 ②	23 通常 営業	24 ③
25 休	26 通常 営業	27 通常 営業	28 休	29 通常 営業	30 通常 営業	31 通常 営業

イベント

① 10/8(木) 13:00～15:00 ままこ出張ケア

場所: 自由が丘第3区公民館(宗像市)

未就学児親子のフリースペース内でクイックケア!

② 10/22(木) 福岡市南区出張ケア(大橋駅近く)

③ 10/24(土) 10:00～16:00

ORIOすまいるマルシェ出店 場所: 折尾キリスト教会

癒やしゾーンでクイックケア♡

アンケート

毎度ご利用ありがとうございます。
よろしければGoogleマップに
ご感想をお寄せいただくと
大変励みになります。



ご予約

お申込みはコチラ▶

